



Ejercicio

Dé el primer paso hacia un estilo de vida más activo

La falta de ejercicio puede contribuir al sobrepeso. Éste es un factor de riesgo que usted puede manejar. Y su corazón necesita que usted esté más activo, especialmente si se le ha diagnosticado colesterol elevado.

Al igual que en la dieta, hacer pequeños cambios en la manera en que se ejercita pueden hacer una gran diferencia.

Camine 30 minutos al día: Aumentar cada día el número de pasos puede ayudar al corazón. Lleve a su perro a pasear al parque, utilice las escaleras en vez del ascensor, estacionese lejos del establecimiento comercial.

Dé un paseo en bicicleta: O comience a nadar. Tome una clase de yoga. Hágase miembro de un club de caminantes. O tome clases de Tai Chi. Una nueva actividad puede ayudarle a bajar de peso y a levantarle el ánimo.

No importa la actividad que usted seleccione, consulte con su médico antes de comenzar y asegúrese de que sea la correcta para usted.

El ejercicio puede ayudarle a mantener un peso adecuado. Además, puede fortalecer el cuerpo y ayudarle a prevenir enfermedades y a mantenerlo más saludable y con una actitud mental más optimista.